令和８年11月15日発行
第５００号
綾部市田野町田野山
老人ホーム　松寿苑
編集委員会発行

あやべ松寿苑

「あやべ菊人形」の思い出を聞かせてください！

養護

＊昔よう行ったなぁ、主人と。菊の花、人形に付けて服着とるように上手いことしてたで綺麗やった。味方の方でやっとったん違うかな？楽しかったで。今はないんか？

＊綾部菊人形か？聞いたことはあるけどなぁ、見たことあったかな？覚えとらんけど見てみたいな。

＊秋になったら聞くけど、綾部の人がしとんかいな？綺麗やろなぁ、見てみたいなぁ。

＊私に聞いても分からんで。大昔のことで覚えとらんけど行った事はある。

＊小さい時、もう何十年も前のことやけど行った事ある。色んな菊で着物の模様を作ってたな。綺麗やった。味方の方でやってたな。

＊人形に色んな菊を付けてほんまに着物着とるようやった。凄く綺麗やった。

＊去年行ったんや！花の販売があって買ったんやけど、今年も花売ってるんなら行きたいけど。

特養

＊子供の時、お母さんと1、2回見に行った。きれいやった。菊がやっとあった。並松、今、京都冷菓の会社になってるとこで菊人形やってた。舞台があって、そこで綾部の人が踊りしてた。

＊見に行ったことはある。皆行っちゃったんではあったやろ。ちょろちょろと見たぐらいやで記憶に残ってない。小学校の頃やったと思う。

＊毎年母、姉、妹と見に行きよった。楽しみやった。昔は遊びに行けへんかったでなぁ。

＊小さい時、親と一緒に行った。きれいやった。

＊近くやったでよう行きよった。楽しかった。あの頃は娯楽がなかったで。

＊兄弟で並松の菊人形のところでよもぎの入ったべた焼きを売っとった。ようけ売れた。宝塚歌劇団が来た。私のすぐ上の姉が菊人形の受付をしとった。

フォト&スクラップ

菊展示

令和８年11月４日（水）～約１週間　場所：第２松寿苑玄関前



第２松寿苑の玄関前に、元松寿苑評議員の四方克己（しかたかつみ）様（下八田町）と、内藤正雄（ないとうまさお）様の（下八田町）のご厚意により、綾部市菊花展に出展された菊の一部を飾らせていただいています。

ケアハウスウォーターヒルズ松寿

＊姉が綾部にいて、福知山から両親達と一家総出で見に来ていました。

＊綾部に嫁いでからは主人や友人たちと毎年見に来て楽しんでいました。

＊当時は綾部というより京都府北部の一大イベントだったように思う。近隣の市町村からも大勢の人が見に来ていた。枚方まで行かなくても菊人形が見れるというのがすごいことだと思う。毎年楽しみにしていてよく行ったものだ。

＊小学校の頃の楽しい思い出として記憶に残っています。大勢の人が来て、たくさんの花や人形があって本当に楽しかった。

＊昭和23年秋、第1回が開かれ、途中28年13号台風にて大被害を受け復旧、その後第15回で幕を閉じた。私は娘を連れて中丹バスで菊人形を見に行った思い出があります。また、菊人形会場に大劇場があり、第二次市町村合併式典があり、会場準備や片付けをした記憶も残っています。一時は日本三大菊人形とも言われたほど有名で盛大でした。

＊母に連れてもらってバスで味方まで来て、菊人形会場の劇場や人形を見て廻った記憶があります。サーカスもあったのでは。

第７特養

＊子どもの頃、家族と見に行った。

＊味方町でやっていた頃に地区でバスを借りて見に行った。

＊行くことは行ったけど何も覚えとらんなぁ。

＊そんな昔の事覚えとらん。

＊菊人形はどんなんだったか忘れたけど、大勢の人だったことだけは覚えとるけど、あとは知らん。

＊バスで来たと思うけど何も覚えとらんわ。

＊母と姉と行った。家から下八田まで歩いて行ったと思うけど。

＊会場に行ったら「ここに幸あり」の曲が流れていたように思う。とにかく大勢の人やったことだけはしっかり覚えているけど、菊人形がどんなんだったか覚えとらんなぁ。

ケアハウスたのやま

＊展示を見に行ったで。大橋のとこまで。いっぱいはなかったけどきれいやったわ。

＊並松・市民センターの近くまで行ったことあるわ。綾部のやつは有名やで大勢やった。

＊あんなんよう作らんけど作った人はすごいわ！

＊菊を育てんなんし、作らんなんし。私はようできん。買いたくてもよう買えんわ。

フォト&スクラップ

令和8年11月 やすらぎ通り



▲ 今月の掲示物（特定施設ケアハウスたのやま）



トピックス

－ケアハウスたのやま－

「秋の壁面飾りづくり」

先日ご利用者の皆様と一緒に、やすらぎ通りの掲示板に張り出す壁面飾りづくりをしました。

大きな紙に描かれた木に、ご利用者の手形を紅葉の葉に見立てて、押していただきました。「どのへんに押したらええかな？」「かわいらしい手やな～」と言いながら、皆さん手を真っ赤にして頑張ってくださったおかげで秋らしい作品が出来上がりました。



トピックス

－ケアハウスウォーターヒルズ松寿－

「お菓子作りとテーブルゲーム」

10月のとある土曜日、10人のご利用者が食堂に集まり、お菓子作りをしました。以前にも作ったフルーチェですが初めての人もいて、教える人と挑戦する人で楽しく始まりました。

牛乳と粉末を混ぜて容器に移し冷やします。固まるまでの時間を利用して、タオル取りゲームとおじゃみゲームを楽しみました。お手付きをしたり間違うと大きな歓声が上がります。

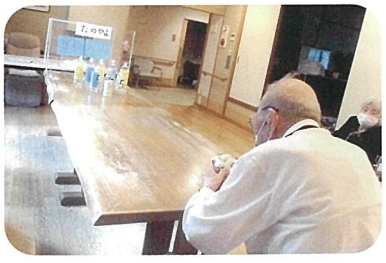
皆さんからは「こんなゲームもあるで」といろいろなゲームを出し合いながら、最後にみんなでフルーチェをいただき、あっという間に１時間が過ぎていきました。



トピックス

－グループホームたのやま－

「運動会」



先月はご利用者の皆さんとミニ運動会を行いました。最初にラジオ体操を行い、その後、卓上ボーリングをして「難しいな」と言われていましたが、何度も挑戦され、思うようにピンが倒れない事もありましたが、周りの方と一緒に笑顔で楽しまれていました。

トピックス

－養 護－

「作品展出展」



来年の干支のタペストリーを秋の作品展に向けて夏ぐらいから取り掛かり、参加者の得意、不得意に合わせて作業の分担（パーツ作り・貼付など）をし、それぞれが楽しみながら関わり立派なタペストリーが完成しました。





トピックス

－特 養－

「作品づくり」

綾部市の作品展に出すための作品づくりをご利用者と一緒に行いました。熱心に紅葉を貼って下さったので、とても良い作品ができました。



高齢者福祉に関する問題でお悩みの方お気軽にご相談下さい

綾部デイサービスセンター

発行所
綾部市田野町田野山２－169
第２松寿苑内
あんしん介護の窓口
TEL　42－０１３０
FAX　42－１６１０
令和８年11月15日発行

ワンポイント介護

冬場に気を付けたい事



朝夕と日中の寒暖差が大きくなり、冬の訪れを感じさせます。
自宅でできる冬の寒さ対策をして、健康で快適に過ごせるようにしましょう。

冬場に気を付けたいポイント

①部屋の湿度を保つ
冬場の乾燥は感染症や肌トラブルのリスクを高めます。暖房器具を使用している部屋で長時間過ごす際は加湿が大切です。インフルエンザなど予防の為の適度な湿度は50%～60%と言われています。

②マスクの着用とうがいの徹底
手洗いや手指消毒が大切です。また他者への感染を広げない為、マスクを着用しましょう。



③適度な運動を心がける
寒い時期でもなるべく身体を動かし、血行を促進するよう心がけましょう。

④バランスのいい食事で栄養補給
寒い時期には、身体を温める根菜類や、免疫力アップに役立つビタミンＣを多く含む野菜類、身体の基礎をつくるタンパク質を多く含む食品などを、積極的に摂りましょう。バランスの取れた食事は冬の健康維持に必須です。

⑤入浴時のヒートショックに気をつけましょう
入浴前後に通る部屋や廊下、脱衣所、浴室を先に暖めておき、できれば温度差を５℃以内にすることを目指します。また、湯船へ入る前に必ずかけ湯をして、身体を湯温に慣らします。浴槽内の湯温は41℃以下、つかるのも10分程度が目安です。

認知症あんしんサポート相談窓口

お気軽にご相談ください！
認知症あんしんサポート相談窓口

認知症に関する不安や悩み、介護の方法などのご相談に、個別に丁寧に対応しますので、お気軽にお尋ねください。

相談日時　月～金曜日　10：00～16：00

グループホームたのやま 綾部市田野町田野山２番地183	0773-40-1237
うえすぎ松寿苑 綾部市上杉町花ノ木２番地３	0773-44-8100
にしやた松寿苑 綾部市岡安町大道16番地	0773-44-8007

相談日時については、ご都合に合わせて調整いたします。
いつでも、お電話してください。

パワー全開



朝晩の寒暖の差が気になる10月は、食欲・読書・スポーツの秋です。
デイサービスではスポーツを満喫していただこうと運動会をしました。
うちわやレンゲスプーンを使い、大きなボール・ピン球・おじゃみ等を落とさないように隣の人に送るゲーム、玉入れ、じゃんけんゲームで競いました。
「ゆっくり落ち着いて！」「がんばって！」「どっちが早かった?!」と声が飛び交い、逆転勝ちや同点に持ちこむゲームもあり、ご利用者とスタッフが一緒に楽しみ盛り上がりました。



また、現在ご利用者に手伝ってもらい作製中のゲームがあります。みなさんにお披露目できる日が待ち遠しいです。
これからも楽しんでいただけるゲームを作っていきたいと思います。

ふくしのえき広小路ご利用について、遠慮なくお尋ね下さい。

また、介護予防以外でご利用の場合も、ご相談ください。



第２松寿苑
43－1123
綾部市老人介護支援センター
42－0130
(0120-50-1698)

◎「ふくしのえき広小路」「デイサービスセンター」等、体験利用を希望される場合も、遠慮なく上記のＴＥＬでご相談ください。

ホームページ
アドレス
https://ayabe-shojuen.com

あやべ松寿苑

令和８年11月15日発行
第５００号
綾部市田野町田野山
老人ホーム　松寿苑
編集委員会発行

フォト&スクラップ

綾部市総合文化祭 作品展

令和８年１１月１日（日）～３日（火・祝）９時～１８時（３日は１６時まで）
あやべ・日東精工アリーナ（綾部市市民センター）　入場無料

毎年、綾部ロータリークラブのご厚意により、展示スペース（有料）を提供していただき出展しているイベントです。



介護予防 co-da 2026,12プログラム

にしやた松寿苑
京都府綾部市岡安町大道１６番地
☎0773-44-8007

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	にしやた松寿苑です！ 65才以上の方、参加いただけます！ 参加費、一般は600円、送迎もします。 お電話でご予約下さい♪ カフェも併設しているので ランチもご用意できます お待ちしております♪ ☎0773-44-8007	1 9:30～11:30 13:30～15:30 笑顔と！予防と！イス体操 （こばやし☆ひろこ）	2 9:30～11:30 コンディショニング健康体操 （玄川 知久）	3 ＼初心者の方も歓迎／ 9：30～11：30 こころもあたまも楽しく認知症予防！ co-da減♪ 健康マージャン 定員8名 事前申し込み制 人数により中止の場合あり （塩見　こうへい）	4 13:30～15:30 いきいき体操 （河北 史巳）	5
6	7 9:30～11:30 13:30～15:30 明るく楽しく元気よく！ Let's try 健康体操 （塩見 こうへい） 18:00～19:00 19:30～20:30 50歳からのバランスボール （こばやし☆ひろこ） 参加費1,200円 ボールレンタル300円	8 9:30～11:30 13:30～15:30 コンディショニング健康体操 （玄川 知久）	9 9:30～11:30 心も体もスッキリ！スローエアロビック！ （猪股 裕子）	10 9:30～11:30 もり管理栄養士の栄養教室「野菜を楽しむ」 献立編 （盛 香枝）	11 13:30～15:30 足腰達者で健康習慣！ （こばやし☆ひろこ）	12
13	14 9:30～11:30 13:30～15:30 明るく楽しく元気よく！ Let's try 健康体操 （塩見 こうへい）	15 9:30～11:30 13:30～15:30 笑顔と！予防と！イス体操 （こばやし☆ひろこ）	16 9:30～11:30 コンディショニング健康体操 （玄川 知久）	17 ＼入門編／ 9：30～11：30 こころもあたまも楽しく認知症予防！ co-da減♪ 健康マージャン （初心者の方向け） 定員8名 事前申し込み制 人数により中止の場合あり （塩見　こうへい）	18 13:30～15:30 いきいき体操 （河北 史巳）	19
20	21 ＼初心者の方も歓迎／ 9：30～11：30 こころもあたまも楽しく認知症予防！ co-da減♪ 健康マージャン 定員8名 事前申し込み制 人数により中止の場合あり （塩見　こうへい） 18:00～19:00 19:30～20:30 50歳からのバランスボール （こばやし☆ひろこ） 参加費1,200円 ボールレンタル300円	22 9:30～11:30 13:30～15:30 コンディショニング健康体操 （玄川 知久）	23 9:30～11:30 心も体もスッキリ！スローエアロビック！ （猪股 裕子）	24 9:30～11:30 下手でいい！下手がいい！楽しい！ 絵手紙教室 （塩見 美都子）	25 13:30～15:30 足腰達者で健康習慣！ （こばやし☆ひろこ）	26 ①13:30～14:30 ②15:00～16:00 50歳からのバランスボール （こばやし☆ひろこ） 参加費1,200円 ボールレンタル300円
27	28 9:30～11:30 13:30～15:30 明るく楽しく元気よく！ Let's try 健康体操 （塩見 こうへい）	29 休	30 休	31 休	 ※予定が変更になる場合があります お気軽にお問合せ下さい	





おすすめ献立



鮭の甘酢あんかけ

材料〈４人分〉

生鮭 4切れ、ピーマン 2個、
玉ねぎ 1/2個、人参 1/4 本、
小麦粉 適量、揚げ油

A（だし汁 大さじ２、酢 大さじ２、しょうゆ 大さじ１、砂糖 小さじ１、片栗粉 大さじ１）

作り方

①ピーマン、玉ねぎ、人参は細切りにします。
②生鮭は両面に塩、こしょうをふり、小麦粉適量をまぶして、熱した揚げ油であげる。
③鍋にＡと①の野菜を煮て片栗粉でとろみをつける。甘酢あんをつくり、器に②の揚げた鮭をのせ、甘酢あんをかける。

ありがとうございました。

令和８年10月１日～31日

法人本部

（寄 附）一市民　1,000,000円

高齢者支援センター（中上林）

（寄 贈）睦合町　小林 哲男　さつまいも
（奉 仕）今井　朗読